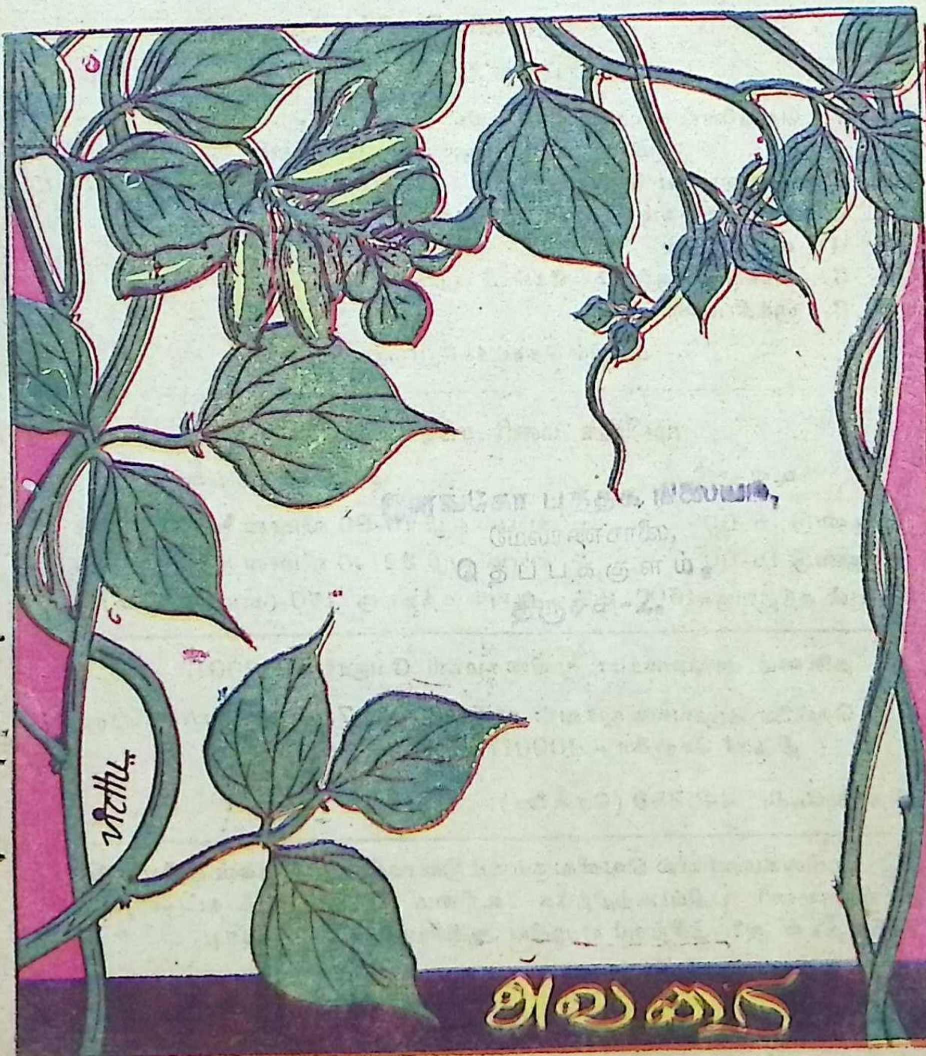
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர்:- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

(187-வது மூலிகை) ஆவணி மீ 10 [விலை 50 காசு]



'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்
தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

ஆவணி இதழில்

சிறப்பு கட்டுரைகள்

மற்றும் தொடர்கட்டுரைகள்

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள்நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 10-80 விமான மூலம் 18-00
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 32 40 விமான மூலம் 54-00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 150	ஆயுள் சந்தா ரூ 150 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம்: மூலிகைமணி வேலூர் - 632001.

சென்னை அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி நகர் சென்னை - 600017.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)

உ

முருகன் துணை

அஞ்சவும் வேண்டுமோ அருட்சுடரே!



குன்ற மர்ந்த குமரனே நின்
குன்ருப் புகழ் போற்றி—அன்றலர்ந்த
செந்தா மரையை சீறடியில் வைப்பேன்
சிந்தும் தேனுய் சிந்தையிரங்கே

அந்தணர் வேள்வித் தீயைவளர்த்தாய் நற்
சிந்தை யடியவரைக் காத்தாய்—அகந்தை
அசுரரை அழித்தாய் குறவர் மறக்கொடியை
மணந்தாய் அழகுத் தெய்வமே

பன்னூல் புலவோன் நக்கீரன் பாட
மன்னுத் தமிழ் மாந்தருள்—என்றும்
பஞ்சரமா நின்ற நெடுவேலே இனி
அஞ்சவும் வேண்டுமோ அருட்சுடரே!

—அ. இராசமாணிக்கம் பி.ஏ.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனைஞானகொழுந்தனைபுந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] இராட்சச ஞு ஆவணிமீ ஆகஸ்டு 75 [இதழ்-10

தமிழக மக்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் செய்தி பற்றிய தலையங்கம்.

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழ் மருத்துவ ஆய்வு !

கடந்த ஆண்டு இதே இடத்தில், அந்நாள் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் துணைவேந்தர். திரு. நெ து சுந்தரவடிவேலு அவர்கட்கு, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் தமிழ் மருத்துவ ஆய்வு செய்ய ஊக்க மளிக்க வேண்டும் என்று தலையங்கம் எழுதியது வாசகர்கட்கு நினை விருக்கலாம்.

அத் தலையங்கத்திற்கு இவ்வளவு விரைவில் பலன் கிடைக்கும் என்று யான் நினைக்கவில்லை. அவ்வளவு துரிதமாக சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்த்துறைத் தலைவரும், என் இனிய நண்பருமான டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்களும், துணைவேந்தர், நெ. து. சுந்தரவடிவேலு அவர் களும் இணைந்து, 'தமிழ் மருத்துவ ஆய்வுக்காக'—ஆராய்ச்சி மாணவர் ஒருவரை தேர்ந்தெடுத்து, அவர் மூலம், 'தமிழிலக்கியத் தில் மருத்துவச் செய்திகள்' என்ற தலைப்பில் ஆய்வுப் பணியை நடத்தி வருகிறார்கள். இச்செய்தி தமிழக மக்களுக்கும், தமிழ் மருத்துவ வரலாற்றுக்கும், சிறப்புதரும் செய்தியாகும்,

இவ்வரிய பணியை ஆராய்ச்சிப் பணியாக்கிட பெரிதும் ஊக்கியவர் என் நண்பர் டாக்டர் ந, சஞ்சீவி அவர்கள். இயல்பாகவே, ஆராய்ச்சி உள்ளம் வாய்க்கப் பெற்ற அவர், 'பழந்தமிழைப் புதிய கண் கொண்டு ஆராய்தல் வேண்டும்' என்ற புது நெறியை ஆராய்ச்சியில் புகுத்தி வருகின்ருர். தமிழில் இலக்கண இலக்கிய ஆராய்ச்சி மட்டும் நடந்தால் போதாது. பழந்தமிழில் உள்ள பல்வேறு கலைகளையும் ஆய்வு — அகழாய்வு செய்து, புதுப்பிக்க வேண்டும் என்ற நல்ல கொள்கையை உடையவர். என்னைச் சந்திக்கும்போதெல்லாம், தமிழ் மருத்துவ ஆராய்ச்சியைப் புது நெறியில் நடத்திடல் வேண்டும்; அதற்கான என் முயற்சியை, உதவியை எப்போதும் நல்குவேன், என்பார். வெறும் சொல்லுடன் நிற்காமல், செயல்படுத்தியும் காட்டியுள்ளார், டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள். வாய்ப்பு கிடைக்கும்போதெல்லாம், தமிழ் மருத்துவ ஆய்வுக்கான வழிகளை டாக்டர் சஞ்சீவி அவர்கள் அளித்து வருவது, தமிழ் மருத்துவ உலகு, போற்றத் தகுந்த செயலாகும். 19-1-72 முதல் 28-1-72 வரை, பல்கலைக் கழகத்தில் நடந்த பத்துநாள் கருத்தரங்கில், 'பழந்தமிழ் மருத்துவம்' என்ற தலைப்பில் டாக்டர் C. S உத்தமராயர் அவர்களை அழைத்து, கருத்தரங்கை நடத்தி அதனைப் புத்தகமாக ஆக்கியும் வெளியிட்டுள்ளார். உலகப் புகழ்பெற்ற சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் 'தமிழ் மருத்துவ ஆய்வுக்காக'ப் பல்வேறு வாய்ப்புக்களை நல்கி வரும், பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்களைத் தமிழ்மருத்துவ உலகு என்றும் நினைவில் கொள்ளும். மூலிகைமணி வாசகர் சார்பில், டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கட்கு நெஞ்சார, பாராட்டுதல்களையும், வணக்கத்தையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

இயல்பாகவே, நல்ல செயல்களுக்கு எப்போதும் அனுமதி அளித்திடும் முன்னாள் துணைவேந்தர் நெ.து.சு. அவர்களும், டாக்டர் சஞ்சீவி அவர்களின் பரிவுரைக் கேற்ப 'தமிழ் மருத்துவ ஆய்வுக்கு' பல்கலைக் கழகத்தில் அனுமதி அளித்தமைக்கு நன்றியும் பாராட்டுதலும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழக வரலாற்றிலேயே தமிழ் மருத்துவ ஆய்வு இதுவரை நடந்ததில்லை. வரலாற்றுப் புகழ் வாய்ந்த தமிழ் மருத்துவத்தை வரலாற்றுப் புகழ் வாய்ந்த சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் வரலாறு காணுத வகையில் ஆய்வு செய்ய அனுமதித்த துணைவேந்தர் நெ. து. சுந்தரவடிவேலு அவர்களையும், தமிழ்த் துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்களையும் 'தமிழ் மருத்துவ வரலாறு' என்றும் போற்றும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

ஆசிரியர் மூலிகைமணி

தலைவர் காமராசர் அவர்கட்கு அஞ்சலி

அண்ணல் காந்தியடிகள் அவதரித்த அக்டோபர், 2-ஆம் நாளன்று, தலைவர்காமராஜ் மறைந்தது—நாட்டையே ஆழ்ந்ததுக்கத்தில்ஆழ்த்திய செய்தியாகும். 'நாட்டின் வாழ்வே தன் வாழ்வு' என்று ஓயாது வாழ்ந்தவரை அதற்காக அல்லும் பகலும் ஓயாது உழைத்தவரை காலதேவன் ஓயச் செய்துவிட்டான்.

எளிமையான வாழ்வு; ஏழை எளியவர் வாழ்வு உயரவேண்டும் என்ற உயர்ந்த சிந்தனை; சிந்தனையை செயல்படுத்திய கூரிய மதி; பொது வாழ்வில் கடைப்பிடித்த நேர்மை; கொண்ட கொள்கையில் ஆழ்ந்த பிடிப்பு; தனிவாழ்வில் பற்றின்மை; தலைமைகளை உருவாக்கும் தனி ஆற்றல்; ஆகிய நற்பண்புகளை அவர் கடைப்பிடித்ததின்மூலம், சாதாரண குடிமகனாகப் பிறந்து—நாடே போற்றும் நல்லவராக உயர்ந்தார். அவ்வகையில், 'இந்தியாவின் ஆபிரகாம் லிங்கன்' என்றே நாம் அவரைப் போற்றலாம்.

பல்கலைக் கழகம் சென்றறியா இத்தலைவர் பல்கலைகளும் செழித்திட ஆற்றிய பணிகள் ஏராளம். தமிழகத்தில் உள்ள நாலரைக் கோடித் தமிழர்களின் இல்லங்களில் 'கல்விச் சுடரை' ஏற்றி, அறியாமை இருளைப் போக்கிய ஒப்பற்ற தலைவர் காமராசர்.

'சொல் சிறிது; செயல் பெரிது' என எதிர்க்கட்சியினரே போற்றும் செயல் வீரர் காமராசர்.

1973 ஜனவரி மாதம், திரு. காமராசர் அவர்களிடமிருந்து எனக்கு அழைப்பு வந்தது. இரண்டு நாட்கள் அவரைச் சந்தித்து உடல்நிலைபற்றி அறிந்து சில உணவு முறைகள் பற்றிய பத்திய முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க ஆலோசனை கூறினேன். 'காந்தி அடிகளைச் சந்தித்தது போன்ற உணர்வு' அப்போது எனக்கு ஏற்பட்டது. உணவு முறையில் நான் சொன்ன பத்திய உணவுகளை அவர்கள் அக்கறையாகப் பின்பற்றினார்கள் என்பதை, அவரின் தொண்டர்கள்மூலம் அறிந்தேன். இங்ஙனம், எதையும் புறக்கணிக்காமல், நன்மை எங்குளதோ அதனை ஈர்க்கும் ஆற்றல் அவர் ஒருவருக்குத்தான் இருந்தது. காந்தியுகத்தின் கடைசித் தலைவர், காந்தி பிறந்த நாளன்று மறைந்தது, இயற்கைதரும் அதிர்ச்சியான வியப்புகளில் ஒன்று. அவர் விட்டுச்சென்ற பண்புகளை ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றுவதே உண்மை அஞ்சலி; உன்னதமான அஞ்சலியாகும். வாழ்க காமராஜ் புகழ்!

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

உயர்திரு டாக்டர் அவர்கட்கு, வணக்கம்.

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்து வருவதில் ரொம்பவும் சௌகரியம் அடைந்து வருகிறேன். இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
A. V. S. ராமச்சந்திரஞ் செட்டியார்
சுப்பிரமணியபுரம், P.O. அறந்தாங்கி

உயர்திரு மூலிகைமணி அவர்கட்கு,

எனக்கு கண்ணில் புகை கப்பிய மாதிரி இருந்ததால் சரியாக பார்வை தெரியாமல் இருந்தது உங்களின் தயாரிப்பான நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை விட்டுக்கொண்டுவந்ததில் பார்வை சிறிது சிறிதாக நன்ருகத் தெரிய ஆரம்பித்து முன்னைவிட நன்ருக எழுத்துக்கள் தெரிய ஆரம்பித்துள்ளன. நன்றி.

இப்படிக்கு,
A. ஆண்டான்
No. 10, நடுத்தெரு,
களம்பூர் S, O. 606903.

பேரன்புடைய மூலிகைமணி மருத்துவர் அவர்கட்கு,

தங்களின் தயாரிப்பான நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் வாங்கி முறைப்படி உபயோகித்து வந்தேன். தற்சமயம் பார்வை தெளிவடைந்து பலன் அளித்துள்ளது. நன்றி.

இப்படிக்கு,
S. Viswanathan,
17-40, Karkadu, Suchindrum, P.O.

கனம் தங்கிய டாக்டர் கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு வணக்கம்.

என் குமாரனுக்கு தங்கள் நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்ததில் சுமார் 12 வருட காலமாய் இருந்த காட்ராக்ட் சௌகரியமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

இப்படிக்கு
சையத் இமாம்,
டிரஸ்டுபோர்ட், தஞ்சாவூர்,
செயலாளர், ஹஜரத் ஷப்ஸ் மன்சூர்
பீர் அவுலியா அவர்கள் தர்க்கா.

இதய ஒலி

மகா மூலிகை எண்ணெய்

உயர்திரு மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்கட்கு,
தங்களின் மகா மூலிகை எண்ணெயை வாங்கி உபயோகித்தேன். தற்சமயம் சோர்வு, படப்படப்பு, மயக்கம் ஆகியவை இல்லை. நன்றி.

F. Isaac, 8, Mara St,
Melvisharam (N.A Dt.)

வாய்வுச் சூரணம்

மதிப்பிற்குரிய ஐயா,
தங்களிடமிருந்து வாங்கிவந்த 'வாய்வுச் சூரணம்' சாப்பிட்டதில் எனக்கு வெகு நாட்களாக இருந்த வாய்வுத் தொல்லை குணம் அடைந்ததை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன். தங்களின் இப்பணி சிறந்து தழைக்க கடவுளிடம் தினமும் பிரார்த்திக்கிறேன்.

இப்படிக்கு,
Rani Philomena C. G,
Trichur, Kerala State.

தூதுவளைச் சூரணம்

தமிழ் மருத்துவச் சான்றீர்!
என் தந்தைக்கு 65 வயது. மூன்ருண்டுக்கு முன்பு ஆஸ்துமா நோயால் தாக்கப்பட்டார். பல ஆங்கில மருந்துகளை உட்கொண்டு பயனற்றுப் போய், தங்களின் தூதுவளையைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தியமையால் குணம் பெற்ருர்கள். நன்றி.

இப்படிக்கு,
மு. ப. பரமசிவம், 52, சித்திரா நிலையம்
சுப்பிரமணியபுரம், திருவெறும்பூர்
திருச்சி–13.

மூலிகைக் காய கல்பம்

ஐயா, தங்களிடம் 'மூலிகைக் காய கல்பம்' வாங்கி சாப்பிட்டதில் உடல் நிலை தேறி வருகிறது மீண்டும் அரை மண்டலம் அனுப்பவும்:

இப்படிக்கு,
K. கார்த்திகேயன்
Regional Engineering College
Tiruchi-15.

மருத்துவர் ஐயா,
தங்களின் அரிய தயாரிப்பான மூலிகைக் காய கல்பத்தினை 40 நாட்கள் சாப்பிட்டதில் நல்ல பலனைப் பெற்றுள்ளேன். நன்றி.

இப்படிக்கு,
S. வேலுசாமி, காஷியர், T.N E B.
அருப்புக்கோட்டை.

எமது வெளியீடுகள்

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்.	4 00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	3 4 பாகம்	3 00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ்பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணதிசயங்கள்		0 60
பயன்தரும் பத்துக் கீரைகள்		0 60
சக்திதரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தை பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரூ. 3-00 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

இலவசம்

எமது அரிய தயாரிப்புகளான,

1. அவுரித் தைலம்—விலை ரூ. 10.
   தலைமுடி கருமைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் உரியது.
   (தினசரி உபயோகத்திற்குரியது)
2. முக்கூட்டு ஸ்நான தைலம்—விலை ரூ. 10/-
   (மண்டை வறட்சி நீங்கி, கண் குளிர்ச்சி பெறும்)
3. மூலிகை ஸ்நானப் பொடி—விலை ரூ. 2/-
   (தோலின் பளபளப்பிற்கும், அழுக்கும் நீங்க)

ஆக இம்மூன்றும் சேர்த்து ரூ. 22, அஞ்சல் செலவு ரூ. 3. மொத்தம் ரூ 25 M. O. செய்தால் எமது தயாரிப்பான 40 நாட்களுக்குரிய "வல்லாரைத் திப்பிலி" (விலை ரூ. 5 உடையது) இலவசமாகவே அனுப்பப்படும்.

ரூ. 27 மதிப்புடைய நான்கு மருந்துகளை ரூ. 22க்குப் பெறலாம்.

முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை-17. போன்: 445689.

நோயும் தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc., M.A.,

மாரடைப்பு நோய்

அண்மையில் தலைவர் காமராசர் அவர்கள் மாரடைப்பால் அகால மரணமடைந்தது—நாட்டையே உருக்கிய—குலுக்கிய செய்தியாகும். நாட்டின் நலனுக்குத் தம்மைப் பெரிதும் ஆட்படுத்திக்கொள்ளும் பெருந் தலைவர்களுக்கு—மாரடைப்பு நோய் எதிர்பாராத எமனாக வருவது கண்கூடு. இத்தகைய கொடிய நோயின் தன்மைகளை 'அகத்தியர் குணவாகடத்'தில் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்.

'தலைவர் காமராசர் அவர்கள் பகலுணவு சாப்பிட்ட பிறகு ஓய்வுகொள்ள சென்றதாகவும், அப்போது உடல் முழுதும் வியர்த்து கொட்டியதாகவும் உடனே டாக்டருக்கு தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு வரவழைப்பதற்குள் அவர் மாரடைப்பால் இறந்ததாகவும் செய்திகள் குறிப்பிடுகின்றன'.

இந்தச் செய்திகளைப் படித்துவிட்டு, 'அகத்தியர் குணவாகடத்தில்' குறிப்பிடப்படும், மாரடைப்பு நோயின் தன்மைகளையும் படித்தால், இரண்டுக்கும் உள்ள ஒற்றுமைகள் ஓரளவு புலப்படும். தற்கால டாக்டர்கள் கருவிகளால் கண்டுபிடித்துக் கூறும் பல்வேறு குறி குணங்கள், பெரிதும் உடன்பட்டும் சில வேளைகளில் மிகவும் நுட்பமான குறிகுணங்கள்கூட பண்டைய தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டிருப்பதைக் கண்டு மகிழலாம்.

மாரடைப்பு நோய்

மாரடைப்பு நோயின் வேறு பெயர்கள்:

இந்த நோய்க்கு,

1. தமரகவாதம்
2. தமரக வாயு
3. இருதயரோகம்
4. ருத்திர வாயு
5. தமரக வாத மார்பு நோய்

என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு.

இந்நோயின் குணம்:

பொதுவாக இருதயத்தை நேரடியாகப் பாதிக்கும் இந்நோய் மிகவும் தொல்லை தரக்கூடியது. இடைவெளி விட்டுவிட்டு அடிக்கடி வரும். நடமாடிக்கொண்டிருந்தாலும், உட்கார்ந்திருந்தாலும், உணவு சாப்பிடும் போதும், திடீரென இந்நோய் கண்டு – மார்பை அடைக்கும். ஏதும் பேசாத நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். மூச்சை அடைப்பதுபோல் தோன்றும்.

மூச்சு முட்டிக்கொண்டு வரும். முடிவில் மரணத்தை உண்டாக்கும் இந்நோயைப் பலவிதமாக உணர்வர்.

நோயின் தன்மை:

சிலர், குத்சல்போல் உணர்வர். சிலருச்கு மார்பு எரிவதுபோல் இருக்கும். சிலர் 'மார்பு பிடித்துக்கொண்டது' என்பார்கள். இன்னும் சிலர், மார்பிலிருந்து கழுத்துக்கும் அல்லது முதுகு, தோள் ஆகிய பகுதிக்கேனும், புப்புச வாய்வு ஓடுவதுபோல் உணர்வர். இந்த நோயின் தன்மையை அகத்தியர்

"அல்லல் செய்து இவ்விதமாய் மனிதனைத் தான்
அலைக்கழித்துப் போகுமடா அம்புவியல்தான்"

என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

நன்றாக நடமாடிக்கொண்டிருப்பவனுக்கு இந்த மாரடைப்பு கண்டால், உடனே மல்லாந்து படுத்துக்கொள்வான். நாடியின் நடை குன்றி மெதுவாகப் போகும். சுவாசம், பிடித்தமுள்ளதாகவும், வேகமாகவும் ஓடும். முகம் வெளுத்துத் திகிலடையும். உடம்பு சில்லிட்டுப் போகும். பிசுபிசுத்து வியர்வை பெருகும்.

இங்ஙனம் அடுத்தடுத்து உடலைத் தாக்கும். மாரடைப்பு நோய் இரண்டரை நாழிகை அதாவது 60 நிமிடங்கள் வரை இருக்கும். சிலரை உடனடியாக இந்த நோய் கொல்லும். சிலருக்கு இரண்டு முறை இப்படி வந்தபின் மூன்றாவது முறையாகக் கொல்லும்.

எப்படிப் பார்ப்பினும் அகத்தியர் கூறும் விளக்கத்திற்கேற்ப, இந்தக் கொடிய நோய் முதலிலேயே ஆளைக் கொல்லும். அல்லது அடிக்கடி வந்து மரணத்தை உண்டாக்கும்.

இங்ஙனம் வரும் இந்த மாரடைப்பு நோய் பெரும்பாலும் வயதான வர்கட்கும், பெண்களில் சிறுபான்மையோருக்கு மட்டுமே வருவதாகும். ஆனால் ஆண்களுக்கு மட்டுமே இம்மாரடைப்பு அதிக அளவில் வருவதாக அகத்தியர் கூறுகின்றார்.

இப்பிணி தீர மருந்து

முன்னெச்சரிக்கை — முன்னறிவிப்பு ஏதுமின்றி தாக்கும் இந் நோயைத் தீர்க்க சில மருந்துகளைக் குறிப்பிடுகின்றார். சித்த மருந்துகளான வெடியுப்புச் சூரணம், வீரமெழுகு, லிங்க சுன்னம் துருசு சுன்னம், ஆகியவை இந்நோயைத் தீர்க்கும் என்று அகத்தியர் மருந்து கூறியபோதும், இறுதியில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக,

'தன்மைபார் பிற்பாடு மருந்து செய்யே'

என்று நோயின் தன்மையை ஆய்ந்து பிறகு மருந்துகொடு என்று எச்சரிக்கின்றார்.

(தொடரும்)



அவரை

DOLICHOS LABLAB

[187-வது மூலிகை]

விஞ்ஞானத் துறையில் நாம் எவ்வளவோ முன்னேறி வந்துவிட்டோம். தொலைபேசி, வானொலி காலம் போய், தற்போது தொலைக் காட்சி (டெலிவிஷன்) காலம் வந்துள்ளது. இவ்வளவு முன்னேற்றங்களை மனிதன் அடைந்திருப்பதுபாராட்டுக்குரியதாகும். இவைகள்மனித வாழ்வை மேன்மைபடுத்தக் கூடியவை. இவ்வளவு முன்னேற்றம் இருந்தும்—வாழ்விலே மகிழ்ச்சியில்லையே—ஏன்?

மிகப்பெரிய செல்வந்தரிடம் சென்று, 'என்னங்க ஒரு மாதிரியாக இருக்கீங்க?'' என்று கேட்டால், உடனே அவர்,'என்ன' வாழ்க்கைசார் இது. லட்சக்கணக்கில் சொத்து உள்ளது. கூப்பிட்டால் தலைவணங்கி வேலை செய்ய வேலையாட்கள் ஒன்றுக்கு 4 பேர் உள்ளார்கள். என்ன பிரயோஜனம் சார். வாய்க்கு ருசியாக எதையும் சாப்பிட முடியலை. 'உனக்கு, இரத்தக்கொதிப்பு நோய் உள்ளது' அதனால் கொழுப்புச் சத்தைக் குறை, சர்க்கரை குறை, சாப்பாட்டைக்குறை,'' எல்லாவற்றையும் 'குறை குறை'ன்னு டாக்டர் சொல்லிவிட்டார். வாழ்க்கையே அலுத்துவிட்டது சார்'' என்று கூறுகிறார்.

ஏழையிடம் வந்தாலோ, விலைவாசி இருக்கிற நிலையிலே, எதை வாங்கிச் சாப்பிடறதுன்னு தெரியலே—என்ற குறை. இவ்வளவு குறைகளுக்கிடையேயும், வாழ்க்கைப் பயணம் நடந்துதான் வருகிறது. இந்த வாழ்க்கைப் பயணம் சரிவர நடைபெற, நம் நாட்டு மூலிகைகள் பலவகைகளில் உதவுகின்றன. நாம்தான் அவற்றை அறிந்து—புரிந்து பயன்படுத்துவதில்லை,

ஏழை—பணக்காரர்—போன்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோர்க்கும்—எக்காலத்துக்கும், உடல்நலன் அளிக்கும் நம் நாட்டு மூலிகைகளில், சிறப்பான இடம்பெற்றது 'அவரைக் கொடி'. நோயுற்ற பணக்காரருக்கு பத்திய உணவாகவும், வாய்க்கு ருசியாக சாப்பிட வழி—வகையற்ற ஏழைகட்கு எளிய காய்கறியாகவும் 'அவரைக் கொடி' பயன்படுவதன்மூலம்—'ஜனநாயக சோஷலிசத்தை' பரப்புகின்றது அல்லவா?

நாம் அன்றுடம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துக்கள் என்ன என்று அறியாமலேயே சாப்பிடுகிறோம். இதனாலேயே பல நோய்கள் வருகின்றன. அறியாமை காரணமாக வரும் நோய்கள் பல. இதில் உணவு முறையும் ஒன்று நம் உடலுக்கு எந்த காய்கறியைச் சேர்த்தால் உடல் நலன் கெடாது என்பதை, நாம் அறிந்து சாப்பிடாததால்தான் நாளும் நலிவுகள் பெருகுகின்றன. நம் முன்னோர்கள் இந்த விஷயத்தில் நம்மைவிட கெட்டிக்காரர்கள். வெண்டைக்காயா?—பித்த சீதளம் கத்திரிக்காயா—சூடு, முருங்கைக் கீரையா—பித்தவாய்வு' என்று காய்கறிகளை, அதனதன் பலன்கொண்டு, வாத பித்த சிலேத்ம, குறி குணங்களில் அடக்கி, தேவையானவற்றை ஏற்றும், தேவையற்றதை ஒதுக்கியும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணினர். கைகால் ஓய்ச்சல், அசதி இருக்கும் நாட்களில், கொத்தவரை, பீன்ஸ், உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றைச் சேர்க்கமாட்டார்கள். மாறாக, முடக்கத்தான் கீரை குழம்பு வைத்து—சாப்பிட்டு, குணப்படுத்திக் கொள்வார்கள். இதனை வலியுறுத்தித்தான் வள்ளுவரும்.

'மாறல்ல துய்க்க' என்றும்
'மாறுபாடில்லா உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு'

என்று, நம் உடலுக்கு ஏற்ற உணவை உண்பதின் இன்றியமையாமையைச் சுட்டுகின்றார்.

அவ்வகையில் 'அவரைக் கொடி' அன்றாட உணவில் எங்ஙனம் இடம்பெற்று நம் உடல் வளர்ச்சிக்குப் பல்வேறு வழிகளில் நலன் தருகிறது என்பதைக் காணலாம்.

அவரை — பொது விபரம்

தோட்டப் பயிராக வளரக்கூடிய அவரை சிறு கொடியினம். என்றாலும் வழக்கில 'அவரைச் செடி' என்றே குறிப்பிடுகின்றார்கள். ஆடி மாதத்தில் விதைக்கப்பட்டு, ஆறு மாதத்தில் பயிராகும், பருவ காலக்கொடி. அவரை இனத்தில் நான்கு பிரிவுகள் உள.

1. சீனியவரை, 2. செவ்வவரை, 3. நகரவரை, 4. வெள்ளவரை இவையேயன்றி, காட்டவரை, பேயவரை, கோழியவரை, கொத்தவரை

என்ற பிரிவுகளுண்டு. என்ருலும் இவைகளின் குணங்கள் பெரும் பான்மை ஒத்திருக்கும். தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் சீனியவரை, செவ்வவரை, வெள்ளவரை, கோழியவரை, கொத்தவரை, ஆகும். இவற் றைப்பற்றிய மருத்துவப் பயன்களைக் காண்போம்.

பொதுவாக, அவரை இனத்தின் இலை, பிஞ்சு, காய், இவைகளே பயனாகிறது. கொடிச் சமூலமோ அன்றி வேரோ பயனாவதில்லை.

அவரை — பொதுக்குணம்

அகட்டு வாய்வை அகற்றிடவும், வெப்பத்தைப் பெறவும், அவரை பயன்படுத்துகிறது. தலைநோய், கிராணி, ஆகியவற்றைப் போக்கும். பசியைச் தூண்டி செரிப்புண்டாக்கும்.

மருத்துவ முறைகள்

அவரை இலையின் பயன்

அவரை இலை, தலைநோய், கிராணி ஆகியவற்றைக் கண்டிக்கும் சிரங்குப் புண்களை ஆற்றும். பசியைத் தூண்டும்.

அவரை இலைச்சாற்றை 1 டீஸ்பூன் எடுத்து, காலை வெறும் வயிற்றில் 2 டீஸ்பூன் எருமைத் தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டுவர, மூலக் கருப்பு, கிராணி, ஆசன எரிச்சல் ஆகியன அடங்கும். காரம், காபி, டீ ஆகியன நீக்கவும்.

சிரங்குப் புண் தீர

அவரை இலையைப் பிழிந்தெடுத்த சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து—சிரங்குப் புண்களுக்குத் தடவிவர அவை ஆறும்.

சீதபேதி நிற்க

அவரை இலைச்சாற்றில் சிறிது கல்கண்டு சேர்த்து சூடு செய்து சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட்டுவர, வயிற்றுப்போக்கு,சீதபேதி ஆகியன நிற்கும்.

அவரைப் பிஞ்சு

பத்திய உணவிற்குப் பெரிதும் உகந்தது. காய்ச்சல் முக்குற்றத் தால் வரும் நோய்கள், சிலேத்ம நோயாளிகட்கு, அவரைப் பிஞ்சு அடிக்கடி சமைத்துக்கொடுக்க நற்பலன் விளையும்.

அவரைப் பிஞ்சை நரம்புகள் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சாம்பாரில் அல்லது துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து பொறியல் செய்து சாப்பிடலாம். விதை முதிர்ந்த அவரைக்காய் பத்திய உணவிற்கு ஆகாது. அவரைப் பிஞ்சு சாப்பிட்டு வருவதால், கண் விழிக்குள் சிலேத்தும முதிர்ச்சியாலுண்டாகும் பில்லம் என்னும் நோய் நீங்கும், வெட்டைச் சூட்டினைப் போக்கும் இரவில் சமைத்துண்ண, நல்ல தூக்கம் வரும்.

கங்குலுண விற்குங் கறிக்கும் உறைகளுக்கும்
பொங்குதிரி தோடத்தோர் புண்சுரத்தோர்—தங்களுக்குங்
கண்முதிரைப் பில்லநோய்க் காரருக்குங் காமுறையா
வெண்முதிரைப் பிஞ்சரம் விதி (தே. கு.)

என்று மருத்துவப்பாடல், அவரைப் பிஞ்சின் நற்பலனைக் குறிப்பிடுகின்றது.

அவரைக்காயின்—தீமை

முற்றிய விதையுள்ள அவரைக்காயைச் சமைத்துண்டால் சுரோசிகம் தீரும். ஆனாலும், மந்தம், பேதி, வாதம், கபம் இவை உண்டாகும் எனவே, சமையலுக்கு அவரைப் பிஞ்சு மட்டுமே பயன்படுத்தவும். அவரைக் காயை வேறு வழியின்றி நீக்க முடியவில்லையெனில் சமைக்கும் போது, இஞ்சி, பெருங்காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை இவற்றை அதிகம் சேர்த்து உண்ண, அவரைக்காயால் விளையும் தீமைகள் தடுக்கப்படும்.

கொத்தவரை

காய்கறி கடைகளில் கிடைக்கும் மற்றொரு வகை அவரை, கொத்தவரை. அவரைப் பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு ஏற்றது கொத்தவரை பத்தியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. இதனை சீனியவரை என்றும் கூறுவர். துவர்ப்புச் சுவை உடையது. சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். உடல் வெப்பம் பெருக்கும். எனவே, பித்த உடம்பினர்க்கு இது ஆகாது. அத்துடன், மருத்துவ நூல்கள், கொத்தவரையை எவ்விதத்திலும், பயன்படுத்தியதாகக் குறிப்பிடவில்லை. என்றாலும், அன்றாட உணவில் இதனை எப்படியோ சேர்த்து வருகிறோம்.

கொத்தவரையால்—தீமைகள்

பித்த வாய்வு தொடர்புடைய கொத்தவரை, கபம், வாதக் கடுப்பு, சித்தப்பிரமை ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். அத்துடன் மருந்தின் நற்பலனைக் கொடுக்கும். எனவே, சமையலுக்கு ஏற்றதல்ல.

கொத்தவரைக் காய்பித்தங் கூடாது பத்தியத்தில்
மெத்தெனவும் ஐயம் விளைக்குங்காண்—பித்தத்தால்
சீதம் அகற்றுமென்பார் தின்மருந்தைப் பாழாக்கும்
வாதக் குடைச்சல் தருமால்,

என்ற மருத்துவ பாடல், கொத்தவரையைச் சமைத்துண்டால் வரும் கெடுதியை குறிப்பிடுகின்றது.

ஒரே இனமாக இருந்தபோதிலும், அவரையும், கொத்தவரையும் குணத்தில் முற்றிலும் மாறுபடுவது அபூர்வமாக உள்ளது அல்லவா? மனிதன் படைப்பில் 'அபூர்வ ராகங்கள்' இருக்கும்போது இயற்கையின் படைப்பில், 'அபூர்வ மூலிகை இனம்' இருக்கக்கூடாதா என்ன? அவ் வகையில் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்து—இரு வேறு குணம் கொண்டவை—'அவரை—கொத்தவரை' என அறிந்து—அவரையை உணவில் சேர்த்தும், கொத்தவரையை நீக்கியும், உடல் நலம் பெறுவோமாக!

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திக்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1.	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ. 10	00
2.	புழுவெட்டு தைலம் பொடுகு, புழு அரிப்புக்கு	ரூ. 5	00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ. 20	00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ. 5	00
5.	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ. 5	00
6.	முசுமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்த்மா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ. 5	00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் (தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ. 10	00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ. 2	00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ. 3	00
10.	கருவேலன்பட்டை பல்பொடி	ரூ. 1	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00 சேர்த்து,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

என்ற முகவரிக்கு M.O. அனுப்பி பெறலாம்.

மலச்சிக்கல்

டாக்டர் சிற்சபை

மலச்சிக்கலினால் குடலில் ஓர் வித கெட்ட ஆவி உற்பத்தியாகி மூளையைத் தாக்குகிறது. இதனால் கண், காது, மூக்கு, பல் முதலியவற்றிற்குப் பலவித கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

பழைய மலங்கள் குடலில் தங்குவதால் அந்த இடங்களில் சிறு புண்கள் ஏற்பட்டு குன்ம வயிற்று நோய் முதலியன உண்டாகின்றன. ஒற்றைத் தலைவலி, மயக்கம், மார்புநோய் முதலிய ரோகங்களும் மலச்சிக்கலால் ஏற்படுகின்றன.

இதனால் மூலரோகங்கள் இந்திரியஸ்கலிதம், ஆண்மைகுன்றுதல், பலவித மேகரோகங்கள், வெள்ளை, வெட்டை, சொறி சிரங்கு முதலிய கொடிய ரோகங்கள், ஏற்படுவதையும், அனுபவத்தில் காண்கிறோம். அன்றாடம் காலையில் எழுந்தவுடன் மலம் போகும் பழக்கமுடையவர்களுக்கு வியாதிகள் வருவது மிகக் குறைவு.

அளவுக்கு மீறிய ஆகாரங்களை உண்பதினாலும், பசியில்லாதபோது பிறர் வற்புறுத்தலுக்காக உண்பதினாலும், வேளை தவறி உண்பதினாலும், தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததாலும், மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. அன்றியும் இயற்கையாக மலம் வரும்போது அதை அடக்கிவிடுவதாலும், அடிக்கடி மலக்கழிவு லேகியங்கள், மாத்திரைகள் முதலியன அருந்துவதாலும், தவறான முறையில் சுவாசப்பியாசங்கள் செய்வதாலும், உடலுக்குத் தேவையான அளவு உழைப்பில்லாததாலும், அதிக மூளை வேலை செய்வதாலும், மிகுதியான ஊன் உணவு உண்பதாலும், விடியற்காலையில் பெண் சேர்க்கை வைத்துக்கொள்வதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது.

பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலினால் அதிகம் துன்பப் படுபவர்கள் பெண் மக்களே. பெண்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உடல் அமைப்பு ஆண்களின் உடல் அமைப்புக்கு வேறுபட்டது. பெண்களுக்கு மலக்குடலுக்கும், நீர்ப்பைக்கும் இடையில் கருப்பையென்னும் ஓர் மெல்லிய கருவி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. குடலில் மலச்சிக்கலினால் மலம் நிறைந்துவிட்டால் கருப்பையின் மேல் அதன் பளு சுமத்தப்பட்டு உபத்திரவத்தை யுண்டு பண்ணுகிறது. மேலும் பெண்கள் கருப்பெற்ற காலத்தில் கருப்பை நாளுக்கு நாள் தன் இயற்கை அளவைவிட பன்மடங்கு வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. இந்தக் காலங்களில் அன்றாடம் மலம் தாராளமாகக் கழிந்துகொண்டே யிருக்கவேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் மேலும் கீழும் உள்ள பளுவினால் கருப்பை பாதிக்கப்பட்டு பலவித தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டுவிடும். பிரசவம் கஷ்டப் பிரசவமாகும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்க சிலர் காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ பானங்களையும், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு முதலிய புகை வகைகளையும் பெருந்துணையாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவைகள் நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்குச் சிறிதும் பொருந்தா. உடலுக்குப் பலவித புதிய ரோகங்களை உண்டுபண்ணும்.

மலச்சிக்கல் தீர வழி

அதிகமாக உண்ணும் பழக்கத்தையும், அவசரமாக உண்ணும் பழக்கத்தையும் நீக்கி உணவை அளவோடு நன்ருக மென்று தின்னப் பழகுதல் வேண்டும். தினமும் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மைதா மாவினுல் செய்யும் பலகாரங்களையும், உருளைக் கிழங்கு வாழைப்பூ முதலிய பதார்த்தங்களையும் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். மிளகு, மசாலா முதலிய வாசனைத் திரவியங்கள் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

தக்காளிபழம், அத்திக்காய், வெங்காயம் முதலியவற்றை அடிக்கடிச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் நிவர்த்தியாகும். தினமும் ஒரு கீரை வகை சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். கீரைகளில் பயத்தம் பருப்பு, அல்லது துவரம்பருப்பு. வெங்காயம் சேர்த்து விளக்கெண்ணெய் அல்லது கடலை எண்ணெய் தாளிதம் செய்து சாப்பிடுவது மிக நல்லது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு நல்லெண்ணையும், நெய்யும் தாளிப்பது கூடாது. எல்லாக் கீரைகளையும்விட அகத்திக் கீரையின் கொழுந்து மலத்தை நன்ருகக் கழிக்கும். மணித்தக்காளி கீரை, துத்திக்கீரை, பொன்னுகாணிக் கீரை, முள்ளங்கிக் கீரை முதலியவைகளும் அடுத்தபடியாக மலத்தைக் கழிக்கக் கூடியன. விளக்கெண்ணெய் தாளிதம் வாசனை வீசுமோவென சிலர் அருவருக்கலாம். இதைச் சிறிது சுடுகையுடன் சாப்பிட்டால் விளக்கெண்ணெய் வாசனை வீசாது.

காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் வெந்நீராவது, காய்ச்சி ஆறிய நீராவது சாப்பிடுவதினுல் மலம் தாராளமாகப் போகும். இரவில் படுக்கைக்குப்போகுமுன் திராக்ஷைப் பழம், ஆப்பிள் பழம், கொய்யாப் பழம், வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதாலும் மலம் சிக்கலில்லாமல் கழியும்.

மலச்சிக்கல் கடுமையாக இருக்கும்போது எனிமா கருவி மூலம் சுடுநீரை மலக்குடலில் ஏற்றி சுத்தஞ்செய்துக்கொள்வதும் ஒருவகைச்

சிறந்த முறைதான். ஆனால் நாள்தோறும் உபயோகப்படுத்துவது சிறந்ததல்ல. முதல் இரண்டு நாளைக்கு ஒரு படி வெந்நீரை எனிமாக் கொடுத்து சுத்தஞ்செய்துகொள்ள வேண்டும். நான்காம் நாள் அரைப்படி தண்ணீர் கொடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதே மாதிரி மேலும் இரண்டொரு நாள் எனிமாக் கொடுத்து நிறுத்திக் கொண்டால் பிறகு மலம் எனிமாவின் உதவியில்லாமல் தானே தாராளமாக வெளியாகிவிடும். ஒவ்வொருவரும் மலங்கழிப்பதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை வழக்கப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

காலையில் எழுந்தவுடன் அவரவர்கள் வலிவுக்குத் தக்கபடி சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் நீண்ட நாளாக உள்ள மலச்சிக்கலெல்லாம் ஒழிந்து தினமும் மலம் போகும்.



நோயும் மருந்தும்

வினு: குழந்தைகட்கு 'சளித் தொல்லை' பெரிய தொல்லை அடிக்கடி சளி பிடிக்காமலும், வந்தால் தீரவும் சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: குளிர்ச்சித் தன்மையே குழந்தைகளின் சளித் தொல்லைகட்குக் காரணம். எனவே, ஆடையின்றி குழந்தையை நடமாடாமலும், தண்ணீரில் அதிகமாக நடமாடுவதையும் தடுக்கவும். வாரம் 1 முறை கற்பூரவல்லி இலைச்சாற்றை ஒரு சொட்டு பாலில் கலந்து கொடுக்கவும். சளியைச் சேரவொட்டாது தடுக்கும். சளி வந்த பிறகு நெஞ்சில் அது சேராமல் விரலை விட்டு எடுத்து விடவும். எமது தயாரிப்பான 'குடும்ப மருந்து பெட்டி'யில் சளி, இருமல் நீக்க மாத்திரை உளது அதில் வாரம் 1 மாத்திரையைக் கொடுத்துவர சளித் தொல்லை வாராது.

வினு: விளாம்பழம் — சாப்பிடுவதால் என்ன பலன். அப்படியே சாப்பிடுவது நல்லதா? எப்படிச் சாப்பிடுவது நல்லது?

விடை: 'விட்டதடீ உன்னுசை விளாம்பழ ஓட்டோடு' என்றதொரு பழமொழி இடு மருந்தை முறிக்கும் சக்தி, விளாம்பழத்திற்குண்டு என்பதை விளக்குகிறது. எனவே, இடுமருந்தால் பாதிக்கப்பட்டு, அடிவயிற்றுவலி, உணவில் வெறுப்பு ஆகியன உள்ளவர்கள் வாரம் இரண்டு விளாம்பழத்தை அப்படியே சாப்பிட்டுவர இடுமருந்தின் நஞ்சு முறியும். அத்துடன், விளாம்பழம் பித்தத்தைத் தணிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. விளாம்பழத்துடன் சிறிது வெல்லம் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பித்தம் தணியும். இதனுல் மயக்கம், தலைச் சுற்றல், இருமல் ஆகியன நீங்கும்.

வினு: மருத்துவ நூல்களில் ரசவாதம் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. உள்ளபடியே அப்படி ஒன்று உண்டா? நீங்கள் தங்கம் செய்வீர்களா? ரசவாதம் உண்மையானுல், அதனை ஏன் விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கக் கூடாது?

விடை: நல்ல கேள்வி! தங்கத்திற்கு பங்கம் வந்திருக்கும் இக் காலத்தில் தங்கம் செய்திருக்கின்றீர்களா? என்று கேட்டிருப்பது நல்ல துணிச்சல்!

யான் தங்கம் செய்ததில்லை. செய்யும் ஆற்றலும் இல்லை—செய்வதற்கு நாட்டமும் இல்லை. ஆனுல் என் அறிவு விளங்காத வயதில் சுமார் 15 வயதில்—சில சாமியார்களுடன் பழகியபோது, அவர்கள்

தங்கம் செய்ததைப் பார்த்திருக்கிறேன். ரசவாதம் என்பது எல்லா நாட்டிலும் இருக்கும் உண்மை. தமிழ்நாட்டில் சித்தர்கள் ரசவாதம் செய்யக் கூடியவர்கள். ஆனால், அதனை அவர்கள் வித்தையாகவோ, தொழிலாகவோ செய்வதில்லை. கற்ப சாதனைக்காக மேற்கொள்ளும் சில வழிகளில், 'சோதனை முறை'யாகவே ரசவாதத்தைப் பயன் படுத்தினர்.

ரசவாதம் செய்த சில சாமியார்களின் தொடர்புள்ளவர் உயர்திரு. பலராமையா அவர்கள், தங்களின் கேள்விக்குரிய விளக்கத்தை அவரின் 'சித்தர் மெய்ப்பொருள்' என்ற நூலில் கூறியுள்ளார். அதில் ஒரு பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது. படித்துணர்க.

''1946-ம் ஆண்டு நீதிபதியானேன். 1950-ஆம் ஆண்டு 2 மாத ஓய்வில் சென்னையில் வாடகை வீட்டில் குடியிருந்தேன். பக்கத்து வீட்டில் இரவும் பகலும் புகை கிளம்பிய வண்ணமாக யிருந்தது. அங்குக் குடியிருந்தவர் ஒருவரே. அவரின் வயது 60. அவர் சித்தமருத்துவ ரென அறிந்தேன். என் ஓய்வுக்கும் அருகிலிருந்த சித்த மருத்துவருக் கும் பொருத்தம் கேட்க வேண்டுமா? அவரிடம் சென்றேன். வணக்கம் செய்தேன். நான் ஒரு குற்ற இயல் நீதிபதி யென்றேன். அமருங்கள் என்றார்.

மருத்துவ நூல்களில் ரசவாதத்தைப்பற்றிச் சொல்கின்றனவே. ''உண்மையாக அப்படி ஒன்று உண்டா'' என்றேன். ஏன் சந்தேக மென்றார். ''சித்தர்கள் மருந்தின் குணத்தைப் புகழ்கிறீர்களே! அப்படி யிருக்க, சித்தர் நூல்களின் பகுதியிலுள்ள ரசவாதத்தை ஏன் சந்தே கிக்க வேண்டுமென்றார்.'' தங்கமாக்குகிறேனென்று எத்தனையோ போலிகள் ஏமாற்றி மக்களிடம் பணம் பறிக்கிறார்களே! ரசவாதம் உண்மையாயின் ஏன் அதைச் செய்து காட்டி மக்களை அவ்விஞ்ஞானத் தில் நம்பிக்கை யூட்டக்கூடாதென்று கொஞ்சம் கடினமாகப் பேச ஆரம்பித்தேன். அதற்கவர் ''உங்களுக்கு அநுபவம் போதாது. ரசவாதம் என்பதற்கு உயிர் கொல்லியென்று மற்றொரு பெயர்'' அதைச் செய்து காட்டியவனை மறுநாளே மக்கள் மேலுலகம் அடையச் செய்வ ரென்றார்.

• அவர் சொல்லியது எனக்கு வறட்டு வேதாந்தமாகத் தோன்றியது. அவர் அதை அறிந்துகொண்டார். அப்படி அந்த நாள் சென்றது. மறுநாள் காலை 8 மணி. நான் வாசலில் நின்றுகொண்டிருந்தேன். அழைத்தார். உங்களிடத்தில் பாதரசம் இருக்கிறதா வென்றார். உடனே ஒரு தோலா பாதரசத்தைக் கொண்டு போனேன். தங்கம் உருக்கும் சிறு குகையில் அதை விடச்செய்தார். கரியடுப்பில் அதையேற்றிச் சூடு செய்தார். உடனே உள்ளே சென்று தன் வலக்கை சிடிகையில் ஏதோ ஒரு பொடி கொண்டு வந்தார். குகையினுள் போட்டார், ''சுய்'' என்ற ஓசை. எடுத்துக் கீழே தட்டுங்களென்றார். தட்டினேன். தங்கக் கட்டி.

இதேதோ மாயசால வித்தையென்றேன். அவருக்குக் கோபம் வந்ததாக இல்லை. புன்னகை புரிந்தார். என்னிடம் ஒரு குன்றி எடை அந்தப் பற்பத்தைக் கொடுத்தார். நீரே வேண்டிய சமயம் செய்து பாருமென்ருர். அப்படியே அதை 20 நாட்கள் வைத்திருந்தேன். ஏன்! அப்பெரியார் ஊருக்குப் போகவேண்டுமென்று. பயம். அவர் மந்திரம் செபித்துவிட்டாலென்ன செய்வதென்று அவரும் சென்னையை விட்டுச் சென்ருர். பாதரசத்தை அடுப்பிலேற்றினேன். பற்பத்தைக் குகையி லிட்டேன். உடனே தங்கக் கட்டி ஆசாரியாரிடம் கொண்டுபோனேன் 30 காரட் தங்கமென்ருர். அன்றே எனக்கு தங்கத்தின் மேலுள்ள ஆசை மறைந்தது. அது ஏனே; எனக்குத் தெரியாது. அப்பெரியார் இன்றும் உயிருடனுள்ளார். ஆனல் அவரை அந்த உயிர்கொல்லி வித்தையைக் கற்றுத் தரும்படி கேட்டதில்லை. கேட்டால் கிடைக்கும்; ஆனல், விருப்பமில்லையே!"

வினு: குழந்தைகட்கு அடிக்கடி வரும் அசீரண பேதி ஈரல் கட்டி ஆகியவற்றைத் தடுக்க எளிய சிகிட்சை கூறவும்?

விடை: குழந்தைகட்கு பெரும்பாலும், வயிற்றுக் கோளாறுகள் தான் உண்டாகும். தன் சீரண வலிமையைத் தானே கவனித்துக் கொள்ளும் திறனற்றவை குழந்தைகள். எனவே தாய்தான் குழந்தை களின் சீரண வலிமையைக் கவனிக்க வேண்டும். குடல், இரைப்பை இவைகளின் வலிமைக் குறைவே, தாங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்க்குக் காரணம். குடல், இரைப்பை, இவற்றின் வலிமைக்குப் பெரிதும் உதவுவன. கடுக்காய், சுக்கு, சாதிக்காய், மாசிக்காய் இந்நான்கையும் தூய்மை செய்து, நீர்விட்டு உரைத்து, (3 அல்லது 4 உரைப்புகள்) கொடுத்துவர, அஜீரண பேதி நீங்கும். வேளை தவருது குழந்தைகட்குப் போதிய உணவு அளித்துவர வேண்டும். குழந்தைகட்கு மலக்கட்டு வரக்கூடாது. மலம் தங்கினல், ஈரல்கட்டி நிச்சயம் வரும். எனவே, மலக்கட்டு நீங்க, பிஞ்சு கடுக்காயைச் சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வறுத்து அதை 3 (அ) 4 உரைப்பு உரைத்துகொடுக்க, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

வினு: ஆண்கள் குங்குமப் பூவை பாலில் கலந்து சாப்பிட லாமா? பயன் என்ன?

விடை: குங்குமப்பூவை ஆண் பெண் இரு பாலரும் பயன்படுத்த லாம். பொதுவாக குங்குமப் பூ நீர்க்கோவை, காய்ச்சல், சுரம், நாவறட்சி, தலைவலி ஆகியவற்றை போக்கும் தன்மை உடையது. பெண்களுக்கு இந்த குங்குமப் பூவை தாம்பூலத்துடன் சேர்த்து சாப் பிட்டுவர பிரசவத்தின்போது வரும் ஜன்னி தடுக்கப்படும் பிறக்கும்

குழந்தையும் ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் இருக்கும். தூய்மையான குங்குமப் பூவை தாய்ப்பாலில் உரைத்து நெற்றியில் பற்றுபோட ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும்.

வினா: நெல்லிக்கனியை தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நன்மை என்கிறார்கள். ஆனால் நான் சில நெல்லிக் கனிகளை தேனில் ஊறவைத்து மூடி வைத்து பின் சிலநாட்கள் கழித்துப் பார்த்ததில் ஒரே பூசணம் பிடித்திருந்தது. ஆகவே அதனை செய்யும் முறையை தெளிவாக கூறவும்.

விடை: நெல்லிக்காயை இருவகையில் பயன்படுத்தலாம். நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் செய்து பகலுணவில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர கப நோய்களும், வாந்தி தலை சுற்றல் ஆகியன நீங்கும். தேனுடன் கலந்து சாப்பிட முக வசிகரமும் பித்த சாந்தியும் உண்டாகும். தேவையான நெல்லிக்காய்களை இடித்து, கொட்டை நீக்கி அரை லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு தேவையான அளவு தேன் ஊற்றி அந்த ஜாடியின் வாயை துணியால் கட்டி வெய்யிலில் தினமும் வைத்து பின் எடுத்து வைத்துவிடவும். இந்த நெல்லிக் கனியை தினமும் பயன்படுத்தக்கூடாது. வாரத்தில் இருமுறை பயன்படுத்தினால் போதுமானது.

வினா: நான் புதிதாக கட்டியிருக்கும் வீட்டில் பின்புறம் முருங்கை மரம் வைத்துள்ளேன். பெரியவர்கள், வீட்டில் முருங்கை மரம் வைக்கக்கூடாது அப்படி வைத்தாலும் கண்ணில் உடனே படக்கூடாத இடத்தில்தான் வைக்க வேண்டும் என்கின்றனர். தங்கள் கருத்து என்ன?

விடை: வீட்டின் பின்புறத்தில் முருங்கை மரங்களை வைப்பது நல்லது. வீட்டின் முன்புறத்தில்தான் வைக்கக்கூடாது. வீண் கவலை வேண்டாம் கெடுதல் ஒன்றும் வராது.

வினா: கடந்த சில நாட்களாக நான் ஒரு கீழா நெல்லிச் செடியை சேறுடன் எடுத்து கழுவி, வாயிலிட்டு, மென்று சாறினை உட்கொண்டு. சக்கையை மட்டும் துப்பி விடுகிறேன். இது நல்லதா? இல்லையெனில் கீழா நெல்லியை எப்படி சாப்பிடுவது.

விடை: கீழாநெல்லியை சூரிய உதயத்திற்கு முன்னர், வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இதனால் ஈரல், குடல்,

இரைப்பை ஆகியன வலிமை பெறும். குடலில் மலம் தங்காது வெளியேறும். ரத்தசோகை வராது. ஆனால் தொடர்ந்து பத்து நாட்களுக்கு மேல் உட்கொள்ளக் கூடாது. மோர் நிறைய சேர்த்து எண்ணைப் பொருட்களையும், காபி, டீயையும் நீக்கிடல் வேண்டும்.

வினா: நான் ஒரு சித்த மருத்துவன். பாண்டு என்ற சோகை நோய்க்கு என்ன மருந்து கொடுக்கலாம்? சித்த மருத்துவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும் தாங்கள் எனக்கும் ஒரு வழி கூறவும்.

விடை: இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் குறைவதால் வரும் இந்த நோய் வருவதால், மேனி வெளுத்துவிடும். சுறுசுறுப்பு குறையும். பெண்களுக்கு பெரும்பாடு காரணமாக இந்த நோய் வரலாம். பொதுவாக, இரத்தப்போக்கு அதிகமாகும்போது இந்நோய் வரும். இதற்கு, அன்னபேதி செந்தூரம் 2 அரிசி அளவு, முத்துச்சிப்பி பற்பம் 2 அரிசி அளவு, ஆகிய இரண்டுடன், பஞ்சதீபாக்கனி சூரணத்தை அனுபானமாகக்கொண்டு வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவர, இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் பெருகி, இந்நோய் தீர ஆரம்பிக்கும். 20 நாட்கள் தொடர்ந்து கொடுத்து வரவும். சத்துள்ள காய்கறிகள், கீரைகள், பால், மோர், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, சீமை அத்திப்பழம், பேரீச்சம் பழம் ஆகியன சாப்பிடவும், மீன் கருவாடு, கடுகு, கடலை எண்ணை, சிறுகீரை, அகத்திக் கீரை, பூசணிக்காய் ஆகியன நீக்கவும்.

வினா: நீரிழிவு நோயை எப்படி அறிவது. இதனைத் தீர்க்க முடியுமா? இதற்குரிய உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் என்ன?

விடை: நீரிழிவு நோய் ஆரம்பத்தில் கடுமையான தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வலிமையின்மை, எடை குறைவு உடல் மெலிதல், பசி மிகுதல் ஆகியன இருக்கும். சிறு நீரினை பரிசோதித்தால் நோய் உறுதிப்படும். இதனைத் தீர்க்க ஆரம்பத்தில் நாவல் கொட்டை குடிநீர், ஆவாரை பஞ்சாங்க சூரணம் உட்கொள்ளலாம். இன்சுலின் பயன்படுத்தாதவர்களுக்கு அபிரக செந்தூரம் ஓரளவு பயன் தருகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு: பொதுவாக இந்நோயினர் கீழ்க்கண்ட உணவு நெறியினை கடைப்பிடித்தால் நோய் கட்டுப்படும்.

நீக்க வேண்டியன: காபி, டீ, புகையிலை, மது, அதிக வேலை, இரவு கண் விழிப்பு.

சேர்க்க வேண்டியவை: காலையில் பாலுடன் சுக்கு கலந்து சாப்பிடவும் அல்லது ஆவாரம்பூ காபி சாப்பிடவும். சிற்றுண்டியாக கோதுமை ரொட்டி (அ) சப்பாத்தி, பூரியுடன் முட்டை அரைவேக்காடு வேகவைத்து உப்பு மிளகு தூள் சேர்த்து உண்ணலாம். ரவை உப்புமா, தோசை, இட்டிலி எப்போதேனும் சேர்க்கலாம். 11 மணிக்கு மோர் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுக.

நண்பகல் உணவிற்கு இறைச்சி, ஈரல் ஆகியவற்றின் சூப் வழக்க மான உணவுடன் உட்கொள்ளலாம். பாகற்காய், அத்திப் பிஞ்சு, சுண்டைக்காய் முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை, நீர் ஆரைக் கீரை, ஆவரம் பூ ஆகியன சேர்க்கவும். மாலையில் பால், பார்லி, அரோரூட் பிஸ்கட்டுகள் உண்ணலாம்.

இரவு உணவிற்கு அரிசியை நீக்கி கோதுமை, பச்சை பயிறு ஆகிய வற்றுல் ஆன உணவுப் பொருள்கள் சாப்பிடலாம். பழங்களில் பேரிச்சை, உலர்ந்த திராட்சை அத்திப் பழம் சேர்க்கவும்.

வினு : மஞ்சள் காமாலையைத் தடுக்க என்ன வழி?

விடை: மலச்சிக்கலை ஒழிக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து குடிக்க வேண்டும். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு எட்டு டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும். காலையில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 ஸ்பூன், தேன் இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீருடன் கலந்து குடிக்கவும். எண்ணெய்ப் பொருட்களை நீக்கி ஆவியில் வெந்த பண்டங் களை உட்கொள்ள வேண்டும். வெயிலில் அலையக்கூடாது. இறைச்சி வகைகளை அறவே நீக்க வேண்டும். இவையே மஞ்சள் காமாலையை தடுக்கும் வழி.

(முகவரியும் மற்ற விவரங்களையும் 16-ம் பக்கம் பார்க்க)

குக்கிப் புண்
GASTRIC ULCER

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால் எச்.பி. ஐ.எம்.

குணங்கள்: இப்புண் மெதுவாக வரும். செரியாத உணவு சூடான நீர்கள் சாராயம் ஆகியவைகள் கொண்டதும் இந்நோயின் குணங்கள் வெளியாகும். நோவு அல்லது வலி தீப்பட்ட புண் வலியைப் போலிருக்கும். இவ்வலி மேல் வயிறு நடுபாகத்திலேனும் சற்று இடது பக்கமேனும் கடுமையாக வலித்து முதுகை நோக்கி பின்னுக்கும் மேலுக்குமாக பரப்பும். சீரணத்திற்கு கடினமான பதார்த்தங்களை உண்டால் அதிகரிக்கும். பால் குடித்தால் தணியும். புண் புகுவாயிலிருந்தால் உணவு உண்டவுடனே வலி ஏற்படும் கழிவாயிலோ அதன் அருகிலோ புண்ணிருந்தால் உணவு உண்ட 2 அல்லது 3 மணி நேரம் கழித்து வலி யுண்டாகும். சிறு வளைவிலிருந்தால் ஒரு மணிக்கும் மூன்று மணிக்கும் நடுக் காலங்களில் வலி தோன்றும். பொதுவாக வலி ஆரம்பித்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து தணிந்துவிடும். வாந்தி எடுத்து விட்டால் வலிவுடனே தணியும். சிலரில் படுத்துக்கொண்டார்களேயானுல் தணியும். மேல் வயிற்றில் நோய்வு காணப்படும். நோய்வு காணப்படுமிடத்தில் பேசி விரைத்திருக்கும்.

நோவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க வாந்தி ஆரம்பமாகும். நோவின் உச்ச கட்டத்தில் வாந்திக்கும் புளிப்பான நீராவது, குக்கி நீராவது, சமித்த சிறு உணவும் வெளிப்படும். சில சமயம், அதிக நோவிலும் வாந்தியாகவில்லையானுல் நோயாளனே தன் கையை விட்டு வாந்திப்பான். குருதிக்கட்டிகள் மலத்திலேனும் வாந்தியிலேனும் காணலாம். உணவை சீர்மைபடுத்தினுல் வலியும் குருதிவிழுவதும் நிற்கும். குருதி வாந்தி அதிகமாயிருந்தால் குருதி சிவப்பாக நிறம் காட்டும். மலத்தில் கருப்பாக இருக்கும். குருதி வாந்தியில்லாமல் கருமலம் மாத்திரமேலும் காணலாம்.

ஆரம்பத்தில் பசி நன்ருய் இருக்கும் பிறகு வலிக்குப் பயந்து சரியான உணவு ஏற்பதில்லை. அதனுல் பலவீனம் ஏற்படும். மலச்சிக்கலிருக்கும்.

கணிப்பு—மேற்கண்ட குணங்களிலிருந்தே இந்நோயை கணிக்கலாம். அதுவும் குருதி வாந்தியிருந்ததேயானுல் நம்பக்கூடிய சிறப்பான குணமாகும். குருதி வாந்தி இல்லையானுல் நோயை கணிப்பது கடினம். எக்ஸ்ரே படம் மூலமாகத்தான் தெளிவாக அறியக்கூடும்

முடிவு: சிலரில் கடினமான குருதி வாந்தி அல்லது இரைப்பைப் பீறல் தானும் உண்டு படுவதால் நோய் வெளியாகுந்தனையும் சீரணம்

மெத்தப் பிசகாது. சிலரில் புண்பட்டால் கெதியாய் நடக்க புண் முதலுண்டாய் சில வாரங்களுக்குள்ளே அது பீறக்கூடும். சிலரில் புண் வாடிக்கையான குணங்களுடன் வெகு வருடங்களுக்கு நின்று இடைக்கிடை இரத்தம் மெத்த பெருகுவதற்கு இடமாகி கடைசியில் பீறும்.

பசதப் புண்—(Deodenal Ulcer)

குணங்கள்: ஆரம்பத்தில் உணவு உட்கொண்ட 3 மணி நேரத்திற்கு பிறகு சிறிது வயிறு பொருமலிருக்கும். நாளடைவில் வயிறு பொருமலுக்குப் பதிலாக வலி ஆரம்பிக்கும். ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகு குறைஞ்ச பட்சம் 1 மணியிலிருந்து 4 மணிக்குள் வலி ஆரம்பமாகும். அநேகமாக ஆளை நடு இரவில் தூக்கத்தினின்று விழிக்கச் செய்யும். வலியானது உந்தி நடு வயிறில் காணப்படும். சிறு பான்மையாக கொப்புழுவிலும் காணலாம். அங்கிருந்து வலது பக்கம் பரப்பும், நோவின் உணர்ச்சி பசியாகத் தெரியும். உண்டவுடனே நோவு தணியும். ஆகவே அந்நோவை 'பசி நோவு' என்பர். சில சமயம் வாந்தித்தலால் நோவு தணியலாம். மலச்சிக்கல் சாதாரணமாக உண்டு. பசி நன்றுகயிருக்கும் ஆள் சுகமாக யிருப்பான்.

"பசி நோவு" உண்டாகின்ற காலங்களில் நோயாளி பெரும்பான்மையாக வலியில்லாமல் சுகமேயிருப்பான். சில வாரங்களோ அல்லது மாதங்களோ ஆகும்: குளிர்காலங்களிலும் அதிகரித்துக் காணும். மற்ற காலங்களில் தணிந்து காணலாம். சில சமயங்களில் மனக் கவலை, குளிர் காற்றில் அடிபடல், இருமல் நோய்கள் ஆகியவைகளாலும் வலி ஆரம்பமாகும்.

கணிப்பு: இந்நோயில் வலி ஆரம்பிக்கும் நேரம், பசி நோவு உண்டால் பசி தணிவது, வாந்தியின்மை போன்றவைகளைக்கொண்டு குக்கிப் புண்ணிலிருந்து தணிக்கலாம். சந்தேகம் ஏற்பட்டால் எக்ஸ்ரே படம் எடுத்து பார்ப்பது நன்மையை பயக்கும்.

பரிகாரம்: உணவை சீர்மைபடுத்துவதும், மருந்துகள் கொடுப்பதும் குக்கி நீரின் அமிலத்துவத்தை குறைக்கும்படியாக இருப்பதாகும்; அதனுல் குக்கியின் கர்மேந்திரிய தொழிலுக்கு ஒய்வு கொடுப்பதாகும். குக்கி நீரின் அமிலத்துவம் புண்ணை விரைவில் ஆற்ருது. அதே சமயத்தில் ஆளை நன்ருக போடணிக்க வேண்டும். மேலும் குக்கியை காலியாக உணவில்லாமல் இருப்பது பிசகாகும். சிறுபான்மையான உணவு இருந்துகொண்டே யிருக்கவேண்டும்.

அநேகமாக இப்புண்கள் சுயேட்சையாகவே ஆறுகிறது மனக் கவலையினின்று திருப்பம் ஏற்படச் செய்தல், இடமாற்றங்கள் சீர்மையான உணவாதிகள் ஆகியவைகளால் மருந்தில்லாமலேயே புண்ணை ஆற்றி விடலாம். இயற்கையின் அனுதாபங்கள் நன்மையைச் செய்தபோதிலும் திரும்பத் திரும்ப வருவது தவிர்க்க முடியாத தாகிறது. ஆகையாலே, முழுமையான பரிகாரம் கிட்டும்போது அதனை உடனே செய்து

விட வேண்டும். இங்கு முக்கியமாக, கவனிக்க வேண்டியது ஆளின் மனோபாவனைகளை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தொழில் செய்து அதனுல் தன் குடும்ப நிர்வாகம்செய்யும் ஒருவனை மருத்துவ மன்றங்களில் போகப் பரிகாரம் செய்துகொள் என்று விரும்புவது அவனுடைய பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுகிறது. அந்த மனக்கவலையிலுள்ளவனுக்கு மருத்துவ மன்றத்தில் பரிகாரம் கொடுப்பது வீணுகும். ஆகவே, காலத்தையும் பரிகாரத்தையும் ஆட்களுடைய சில குணங்களைக் கொண்டு மாற்றி அமைத்துக்கொள்வது நன்மையாகும். எனினும் வீட்டிலேயே எளிதான பரிகாரம் செய்வதும் தோல்வியை அளிக்கும். தக்க சூழ்நிலையும் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டதும் மருத்துவ மன்றங்களில் பரிகரிப்பது சாலச் சிறந்தது. அதனுல் உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஓய்வளிக்கிறதுஅன்றியும் நோயாளனுக்கு பரிகாரத்தில் நம்பிக்கையும் ஏற்படுகிறது.

முதல் இரண்டு வாரங்கள் படுக்கையிலிருத்த வேண்டும். அன்ருடம் செய்யும் மலம் கழித்தல், குளித்தல், உண்ணல் போன்றவைகளை ஒழுங்குபடுத்தல் வேண்டும். புகையிலை எந்த வகையிலும் வழங்குதலை நிறுத்த வேண்டும். மனதிற்கு ஓய்வு கொடுத்தல் மிகவும் நல்லது. உணவு சீர்மைபடுத்துவதில் நோயாளன் விருப்பிய உணவுகளை சீர்மை படுத்துவது முக்கியமானதாகும். நோயாளனுக்கு ஒவ்வாத உணவை புகுத்துவது தீமையை அளிக்கும்.

உணவில்லாமல் பத்தியம் வைப்பது இந்நோயின் கொடுமையாகும். காலத்தையும் உணவையும் அளவுபடுத்தி அடிக்கடி உணவளிப்பது உகந்ததாகும்; சிலருக்கு அவரவர்கள் கடைபிடித்த ஒழுங்கான நேரங்களில் உணவு கொடுப்பது சிறந்ததாம்.

1 மூன்றுமணி இடைக்கால அளவில் உணவு உட்கொள்ளல்.

2. சிறிது சிறிதாக நன்ருக மெல்லமாக மென்று தின்னல் குறிப்பிட்ட காலங்களில் உணவு உட்கொள்ளல், குறிப்பிட்ட காலங்களில் சீர்மையாக உண்ண முடியாவிடில் பால் மட்டும் கொடுத்தல்.

3. வெறும் வயிற்றில் புகையிலை விழுங்கக்கூடாது; அசீரணமாக உள்ளபோதும் கூடாது.

4. அதிக வேலை அன்ருடம் இருப்பவர்களுக்கு வாரத்தில் ஒரு நாள் சீர்மையான உணவு உட்கொள்ளுதலை வழக்குதல்: ஓய்வு.

5. ''குளிர்'' தவிர்க்க வேண்டும் குரற் கம்மல், மூக்கில் நீர் பாய்தல். இருமல் காலங்களில் ஓய்வு எடுத்தல்.

6. கள், சாராயம் கூடாது. தோலுள்ள பழங்கள். பிசின்கள், அத்தி கொட்டைகள், பழுக்காத பழங்கள் முள்ளங்கி போன்றவைகள், ''பீன்ஸ்'' பட்டாணி வகைகள் மாமிசம், வறுத்த பதார்த்தங்கள் ஆகியவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

மூலிகை அகராதி

சதகுப்பை

வேறு பெயர்கள்: கோழிக்கீரை, மதுரிகை

ஆங்கிலம்: Peucedanum, Graveoleus, Anetheum Sowa.

தெலுங்கு—சோயிகூரா—வித்துலு.

மலையாளம்—சதகுப்பா, கன்னடம், சபசாகி.

விபரம்: வெப்பம் உள்ள இடங்களில் பயிராகும் சிறு பூண்டினம். சமையலுக்காகத் !தோட்டப் பயிராகப் பயிரிடப்படுகின்றது. நாட்டு மருந்து கடைகளில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கிறது.

உபயோக உறுப்புகள்: இலை, பூ, விதை.

குணாதிசயம்: வீக்கம் கரைக்கும், சிறுநீரைப் பெருக்கும். ருதுவை உண்டாக்கும். பசியைத் தூண்டும். இசிவு அகற்றும். ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை ஆகியவற்றிற்கு வலிமைத்தரும். சூடான உடம்பிற்கு இது ஏற்காது, விக்கல், வாந்தி, தலைச்சுற்றல் ஆகியன உண்டாக்கும். காக்கை வலிப்புக்கு நன்கு பலன் தரும். இதன் இலை, கருவை கலைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

சாரணை

விபரம்: பூமியைப் ஒட்டிப் பயிராகும் ஒருவகைக் கொடியினம். இது, வெள்ளைச் சாரணை, சாறுவேளை, சிறுசாரனை என பிரிவுகளுண்டு.

சத்திச் சாரணை

வேறு பெயர்கள்: வெள்ளைச்சாரணை, வெள்ளைச் சாரடை, சத்திச்சாட்டரணை, விருச்சிகம்.

தெலுங்கு: தெல்லா கலிஜெரு.

மலையாளம்: தவிழாமா.

உபயோக உறுப்பு: சமூலம், வேர்.

குணதிசயம்: சுவை—உவட்டல், வீரியம்—வெப்பம், கோழையை அகற்றும், மலம் இளக்கி வெளித்தள்ளும், சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். விப்புருதிக் கட்டி, மூலவாயு மார்புநோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

சாறு வேளை—சிறு சாரணை

சத்திச்சாரணைக்குரிய குணங்கள் இவைகட்குமுண்டு. ரத்த நாளத்தில் தங்கும் துர்நீர்களைப் போக்கும்.

சந்தனம்

வேறு பெயர்கள்: தெலுங்கு—கந்தபு, சேக்கா.

மலையாளம்—சந்தன—முட்டி, கன்னடம்—கன்ததா—சேக்கா.

விபரம்: மணம்தரும் மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது சந்தனம். மலைகளில் வளரும் மரம், இலை வழவழப்பாயிருக்கும், செம்மை, வெண்மை, மஞ்சள்—என மூவகையுண்டு.

உபயோக உறுப்பு: மரம், எண்ணெய்.

குணதிசயம்: கைப்புச் சுவை உடையது. குளிர்ச்சியைத் தரும். உடலைத் தேற்றும். சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். வியர்வையை உண்டாக்கும். அழுகல் மணத்தை அப்புறப்படுத்தும். மரக்கட்டையைப் பயன் படுத்தினுல், சீழ்ப் பிரமேகம், மனமகிழ்ச்சி ஆகியன உண்டாகும். சந்தனம், முக்குற்றத்தையும், சித்தப் பிரமை, ஒழுக்குப் பிரமேகம், உட்சூடு, நமைச்சல், ஆகியவற்றைப் போக்கும். சந்தனுதித் தைலம் தலை மூழ்கி வர, தேக எரிச்சல், கண் எரிச்சல் ஆகியன நீங்கும்.

சவுக்கு மரம்

வேறு பெயர்: ஆங்கிலம்: **Casuarina equisetifolia casuarina or Tiniam tree.**

தெலுங்கு: சவுக்கு மனு, மலையாளம்—சவுக்கு மரம்

கன்னடம்: சூர.

விபரம்: இது சாதாரணமாக எங்கும் விளையும் சிறு மரம் பாலைதயோரங்களில் வளரும். மணற்பாங்கான பூமியில் நன்கு வளரும்.

உபயோக உறுப்பு: பட்டை.

குணுதிசயம்; இதன் பட்டையைச் சிதைத்துக் குடிநீர் செய்து தினமிரு வேளை அல்லது மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர, அதிசாரம், சீதபேதி ஆகியன நிற்கும்.

சவ்வரிசி மரம்

வேறு பெயர்கள்: Sagus Laevus ஆங்கிலம்: Sags.

தெலுங்கு: சப்பு—பியாகு,

கன்னடம்: சப்பாக்கி.

விபரம்: பனைமர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இம்மரத்தின் நடுவிலுள்ள சோற்றை உலர்த்திப் பொடி செய்து சவ்வரசி எடுப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

குணுதிசயம்: இனிப்புச் சுவையுடையது குளிர்ச்சியைத் தரும். எலும்புகளுக்கு நன்கு வலிமை தரும். சுக்கிலமும் பலமும் உண்டாகும் இதனை வேகவைத்து கஞ்சி செய்து, சீதபேதி உள்ளவர்கட்கு உணவாகக் கொடுக்கலாம்.

சாதிக்காய்

வேறு பெயர்கள்: குலக்காய்—ஜாதிக்காய்.

ஆங்கிலம்: Myristica Officinalis—Nutmeg.

தெலுங்கு: ஜாஜிக்கயா.

மலையாளம்: ஜாதிக்காய்

கன்னடம்: ஜாஜிக்காயி

விபரம்: இது மலேயா, இலங்கை ஆகிய இடங்களில் வளரும் செடியினம். நீலகிரி, மலையாளம் ஆகிய இடங்களில் நன்கு வளர்கிறது. இதன் காய் சாதிக்காய். பழுப்பு நிறமுடையது. இரண்டாக வெட்டினல் புள்ளிகள் தெரியும். நல்ல மணமுடையது.

குணுதிசயம்: வெப்பம் தரும். மணமூட்டும். காமத்தைப் பெருக்கிடும். அகட்டு வாய்வை அகற்றும். விந்து இழப்பு, அதிசாரம், இருமல், இரைப்பு வெப்பப்பிணிகள் ஆகியன விலகும். பித்த மயக்கத் தரும்.

(தொடரும்)

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்: K. பாபு D.M.E. சென்னை-30.
வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P. 7, அருளாம்பாள் வீதி,
தி'நகர் சென்னை - 600017.

Printed by K. Babu, D.M.E., at Mooligai Mani Press, Madras 30. Editor and Publisher Dr. A. R. Kannappar R.M.P. 7, Arulambal St., T'Nagar, Madras - 600017.